Airfryer-Kochbuch XXL – Gleichzeitig fertig, gemeinsam genießen

Hauptgerichte und Beilagen für Dual-Zone-Airfryer mit 10–12 Litern – mit abgestimmten Garzeiten

Dorothea Wiesenberg

Hinweise zur Nutzung

Dieses Buch bietet Rezeptideen für Dual-Zone-Heißluftfritteusen mit zwei unabhängig regelbaren Garzonen und einem Gesamtvolumen von 10 bis 12 Litern. Es ersetzt nicht die Bedienungs- und Sicherheitshinweise des jeweiligen Herstellers.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsangaben sind Richtwerte. Ergebnisse hängen unter anderem von Geräteleistung, nutzbarer Korbfläche, Beladung und Größe der Zutaten ab. Die Literangabe allein garantiert nicht, dass alle Zutaten gleichzeitig Platz finden. Bei Bedarf Mengen reduzieren oder portionsweise garen; dadurch kann sich die Gesamtzeit verlängern.

Den Garzustand vor dem Servieren prüfen, insbesondere bei Fleisch, Geflügel, Fisch und aufgewärmten Speisen. Nur geeignetes, hitzebeständiges Zubehör verwenden und die Luftzirkulation nicht behindern. Rohe und gegarte Lebensmittel getrennt verarbeiten.

Bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktetiketten prüfen. Dieses Buch enthält keine geprüften Nährwertangaben und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Ein bestimmtes Garergebnis wird nicht zugesichert.

Copyright © 2026 Dorothea Wiesenberg
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit dies nicht gesetzlich erlaubt ist.

Genannte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Inhabern. Ihre Verwendung dient ausschließlich der Beschreibung geeigneter Gerätetypen. Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch und sein Nutzen 1

Gerätefokus und Kapazität 1

Zeit Temperatur und Garprobe 1

Mengen und Zutatenzustand 1

Kapitelübersicht 2

Sicherheit und Veröffentlichung 2

Dual-Zone-Grundlagen 3

001 Zone-1-Pute mit Zone-2-Kürbis und Maiszone mit versetztem Start synchronisiert 3

002 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Zucchini und Reisbeilage mit Sync Finish geplant 4

003 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Paprika und Bulgurbeilage mit versetztem Start synchronisiert 5

004 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Kürbis und Pitabrotzone bei zwei Temperaturen gegart 6

005 Zone-1-Pute mit Zone-2-Brokkoli und Maiszone mit versetztem Zonenstart gegart 7

006 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Blumenkohl und Pitabrotzone mit Sync Finish geplant 8

007 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Rosenkohl und Pitabrotzone mit versetztem Start synchronisiert 9

008 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Kürbis und Süßkartoffelzone mit Sync Finish geplant 10

009 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Brokkoli und Gnocchizone mit versetztem Start synchronisiert 11

010 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Paprika und Kartoffelzone mit versetztem Zonenstart gegart 12

011 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Champignon und Pitabrotzone mit versetztem Start synchronisiert 13

012 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Möhre und Kartoffelzone mit versetztem Start synchronisiert 14

013 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Paprika und Bulgurbeilage mit versetztem Zonenstart gegart 15

014 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Kürbis und Maiszone bei zwei Temperaturen gegart 16

015 Zone-1-Pute mit Zone-2-Blumenkohl und Bulgurbeilage mit Sync Finish geplant 17

016 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Möhre und Kartoffelzone mit versetztem Zonenstart gegart 18

017 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Rosenkohl und Bulgurbeilage mit versetztem Zonenstart gegart 19

018 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Möhre und Bulgurbeilage mit versetztem Zonenstart gegart 20

019 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Möhre und Maiszone mit versetztem Start synchronisiert 21

synchrones Finish 22

020 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Kürbis und Polentazone bei zwei Temperaturen gegart 22

021 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Brokkoli und Bulgurbeilage mit versetztem Start synchronisiert 23

022 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Blumenkohl und Kartoffelzone mit versetztem Zonenstart gegart 24

023 Zone-1-Pute mit Zone-2-Champignon und Maiszone mit versetztem Zonenstart gegart 25

024 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Brokkoli und Polentazone mit versetztem Start synchronisiert 26

025 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Rosenkohl und Maiszone mit Sync Finish geplant 27

026 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Zucchini und Süßkartoffelzone mit versetztem Start synchronisiert 28

027 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Champignon und Polentazone mit Sync Finish geplant 29

028 Zone-1-Pute mit Zone-2-Möhre und Kartoffelzone bei zwei Temperaturen gegart 30

029 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Paprika und Pitabrotzone mit versetztem Zonenstart gegart 31

030 Zone-1-Lachs mit Zone-2-Paprika und Maiszone bei zwei Temperaturen gegart 32

031 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Kürbis und Polentazone bei zwei Temperaturen gegart 33

032 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Paprika und Maiszone bei zwei Temperaturen gegart 34

033 Zone-1-Pute mit Zone-2-Möhre und Pitabrotzone mit Sync Finish geplant 35

034 Zone-1-Pute mit Zone-2-Zucchini und Reisbeilage mit versetztem Start synchronisiert 36

035 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Paprika und Kartoffelzone bei zwei Temperaturen gegart 37

036 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Brokkoli und Pitabrotzone bei zwei Temperaturen gegart 38

037 Zone-1-Lachs mit Zone-2-Blumenkohl und Polentazone mit Sync Finish geplant 39

038 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Brokkoli und Maiszone bei zwei Temperaturen gegart 40

versetzter Start 41

039 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Rosenkohl und Reisbeilage mit Sync Finish geplant 41

040 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Blumenkohl und Kartoffelzone mit Sync Finish geplant 42

041 Zone-1-Pute mit Zone-2-Champignon und Polentazone mit versetztem Zonenstart gegart 43

042 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Champignon und Pitabrotzone mit versetztem Zonenstart gegart 44

043 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Kürbis und Gnocchizone mit versetztem Start synchronisiert 45

044 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Kürbis und Pitabrotzone mit versetztem Zonenstart gegart 46

045 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Möhre und Pitabrotzone mit Sync Finish geplant 47

046 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Rosenkohl und Bulgurbeilage mit versetztem Zonenstart gegart 48

047 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Möhre und Gnocchizone mit versetztem Start synchronisiert 49

048 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Brokkoli und Reisbeilage bei zwei Temperaturen gegart 50

049 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Paprika und Reisbeilage mit versetztem Zonenstart gegart 51

050 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Rosenkohl und Kartoffelzone mit versetztem Start synchronisiert 52

051 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Champignon und Süßkartoffelzone bei zwei Temperaturen gegart 53

052 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Paprika und Reisbeilage mit Sync Finish geplant 54

053 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Champignon und Polentazone bei zwei Temperaturen gegart 55

054 Zone-1-Lachs mit Zone-2-Blumenkohl und Bulgurbeilage mit Sync Finish geplant 56

055 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Kürbis und Reisbeilage bei zwei Temperaturen gegart 57

056 Zone-1-Lachs mit Zone-2-Champignon und Maiszone mit versetztem Start synchronisiert 58

057 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Blumenkohl und Polentazone mit Sync Finish geplant 59

unterschiedliche Temperaturen 60

058 Zone-1-Pute mit Zone-2-Paprika und Maiszone mit versetztem Start synchronisiert 60

059 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Champignon und Reisbeilage bei zwei Temperaturen gegart 61

060 Zone-1-Pute mit Zone-2-Zucchini und Kartoffelzone mit versetztem Zonenstart gegart 62

061 Zone-1-Pute mit Zone-2-Zucchini und Kartoffelzone mit Sync Finish geplant 63

062 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Brokkoli und Kartoffelzone mit Sync Finish geplant 64

063 Zone-1-Pute mit Zone-2-Rosenkohl und Reisbeilage mit Sync Finish geplant 65

064 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Kürbis und Maiszone mit versetztem Start synchronisiert 66

065 Zone-1-Lachs mit Zone-2-Paprika und Polentazone bei zwei Temperaturen gegart 67

066 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Zucchini und Pitabrotzone mit Sync Finish geplant 68

067 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Möhre und Polentazone mit versetztem Zonenstart gegart 69

068 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Brokkoli und Kartoffelzone mit versetztem Zonenstart gegart 70

069 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Champignon und Gnocchizone mit versetztem Start synchronisiert 71

070 Zone-1-Lachs mit Zone-2-Brokkoli und Pitabrotzone mit Sync Finish geplant 72

071 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Brokkoli und Gnocchizone mit versetztem Zonenstart gegart 73

072 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Kürbis und Gnocchizone mit versetztem Start synchronisiert 74

073 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Zucchini und Maiszone bei zwei Temperaturen gegart 75

074 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Brokkoli und Polentazone mit versetztem Start synchronisiert 76

075 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Brokkoli und Maiszone mit Sync Finish geplant 77

076 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Kürbis und Maiszone bei zwei Temperaturen gegart 78

Hauptgericht und Beilage 79

077 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Paprika und Gnocchizone mit Sync Finish geplant 79

078 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Paprika und Bulgurbeilage mit versetztem Start synchronisiert 80

079 Zone-1-Pute mit Zone-2-Zucchini und Bulgurbeilage bei zwei Temperaturen gegart 81

080 Zone-1-Pute mit Zone-2-Champignon und Maiszone mit Sync Finish geplant 82

081 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Kürbis und Polentazone mit versetztem Zonenstart gegart 83

082 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Blumenkohl und Gnocchizone bei zwei Temperaturen gegart 84

083 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Champignon und Süßkartoffelzone bei zwei Temperaturen gegart 85

084 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Zucchini und Reisbeilage mit Sync Finish geplant 86

085 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Blumenkohl und Maiszone mit versetztem Zonenstart gegart 87

086 Zone-1-Lachs mit Zone-2-Paprika und Polentazone mit Sync Finish geplant 88

087 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Möhre und Polentazone mit Sync Finish geplant 89

088 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Zucchini und Bulgurbeilage mit Sync Finish geplant 90

089 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Möhre und Süßkartoffelzone mit versetztem Zonenstart gegart 91

090 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Brokkoli und Süßkartoffelzone bei zwei Temperaturen gegart 92

091 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Champignon und Kartoffelzone bei zwei Temperaturen gegart 93

092 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Rosenkohl und Pitabrotzone mit versetztem Zonenstart gegart 94

093 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Rosenkohl und Reisbeilage bei zwei Temperaturen gegart 95

094 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Blumenkohl und Gnocchizone mit versetztem Start synchronisiert 96

große Familienmengen 97

095 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Blumenkohl und Süßkartoffelzone bei zwei Temperaturen gegart 97

096 Zone-1-Pute mit Zone-2-Champignon und Gnocchizone bei zwei Temperaturen gegart 98

097 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Kürbis und Gnocchizone mit Sync Finish geplant 99

098 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Champignon und Gnocchizone bei zwei Temperaturen gegart 100

099 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Paprika und Maiszone mit Sync Finish geplant 101

100 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Champignon und Pitabrotzone mit versetztem Start synchronisiert 102

101 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Möhre und Süßkartoffelzone mit Sync Finish geplant 103

102 Zone-1-Lachs mit Zone-2-Champignon und Süßkartoffelzone bei zwei Temperaturen gegart 104

103 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Paprika und Pitabrotzone mit Sync Finish geplant 105

104 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Möhre und Gnocchizone mit Sync Finish geplant 106

105 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Blumenkohl und Kartoffelzone bei zwei Temperaturen gegart 107

106 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Rosenkohl und Reisbeilage mit versetztem Start synchronisiert 108

107 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Paprika und Gnocchizone mit versetztem Start synchronisiert 109

108 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Zucchini und Kartoffelzone mit Sync Finish geplant 110

109 Zone-1-Pute mit Zone-2-Kürbis und Reisbeilage bei zwei Temperaturen gegart 111

110 Zone-1-Pute mit Zone-2-Brokkoli und Polentazone mit versetztem Start synchronisiert 112

111 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Rosenkohl und Pitabrotzone mit versetztem Start synchronisiert 113

112 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Zucchini und Gnocchizone bei zwei Temperaturen gegart 114

FlexDrawer mit Trennwand 115

113 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Paprika und Kartoffelzone mit versetztem Start synchronisiert 115

114 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Möhre und Reisbeilage mit Sync Finish geplant 116

115 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Zucchini und Süßkartoffelzone mit versetztem Zonenstart gegart 117

116 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Zucchini und Gnocchizone bei zwei Temperaturen gegart 118

117 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Rosenkohl und Gnocchizone mit Sync Finish geplant 119

118 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Kürbis und Süßkartoffelzone mit versetztem Start synchronisiert 120

119 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Blumenkohl und Kartoffelzone mit Sync Finish geplant 121

120 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Blumenkohl und Pitabrotzone mit versetztem Start synchronisiert 122

121 Zone-1-Hähnchen mit Zone-2-Kürbis und Polentazone bei zwei Temperaturen gegart 123

122 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Brokkoli und Bulgurbeilage mit versetztem Start synchronisiert 124

123 Zone-1-Schweinefilet mit Zone-2-Champignon und Maiszone bei zwei Temperaturen gegart 125

124 Zone-1-Hackbällchen mit Zone-2-Brokkoli und Pitabrotzone mit versetztem Start synchronisiert 126

125 Zone-1-Lachs mit Zone-2-Zucchini und Maiszone mit versetztem Start synchronisiert 127

126 Zone-1-Pute mit Zone-2-Zucchini und Gnocchizone mit versetztem Zonenstart gegart 128

127 Zone-1-Halloumi mit Zone-2-Zucchini und Maiszone mit Sync Finish geplant 129

128 Zone-1-Falafel mit Zone-2-Zucchini und Süßkartoffelzone mit versetztem Zonenstart gegart 130

129 Zone-1-Pute mit Zone-2-Zucchini und Bulgurbeilage mit versetztem Start synchronisiert 131

130 Zone-1-Tofu mit Zone-2-Paprika und Reisbeilage mit versetztem Start synchronisiert 132

Anpassen an das eigene Gerät 133

Austauschlogik 133

Allergene und Lagerung 133

Redaktionelle Schlussprüfung 133

Eigene Testnotizen 133

Dieses Buch und sein Nutzen

Dieses Buch richtet sich an Besitzer von Doppelkammergeräten und FlexDrawer-Modellen mit eingesetzter Trennwand. Der Schwerpunkt liegt auf präziser Dual-Zone-Küche mit synchronem Fertigwerden beider Körbe. Die Rezepte sind für Geräte mit 10 bis 12 Litern Gesamtvolumen entwickelt und zeigen die jeweils benötigte Korbfläche, Form oder Zonenverteilung.

Die wichtigste Abgrenzung dieses Bandes lautet: Jedes Rezept weist Zone 1, Zone 2, Startversatz, Temperaturen und Wendepunkte aus. Beide Garzonen werden unabhängig geregelt.

Gerätefokus und Kapazität

Dual Zone mit zwei Körben von je 5 bis 6 Litern oder geteilter FlexDrawer; beide Garzonen müssen unabhängig regelbar sein.

Zehn bis zwölf Liter sind keine Garantie für identische Nutzfläche. Die Korbform bestimmt die Verteilung. Zutaten locker verteilen; Formen dürfen Luftwege und Heizelemente nicht blockieren. Bei Platzmangel portionsweise garen; die Gesamtzeit verlängert sich.

Zeit Temperatur und Garprobe

Gesamtzeit: Vorbereitung, Vorheizen, Garzeit und Ruhezeit; das Vorkochen von Reis, Bulgur und Polenta ist nicht enthalten. Zeiten sind Richtwerte; zwei bis vier Minuten vor Ende prüfen, bei Bedarf weitergaren. Geflügel, Hackfleisch, Fisch und Reste auf sichere Kerntemperatur oder Garmerkmale prüfen.

Mengen und Zutatenzustand

Mengen gelten für frische oder aufgetaute Zutaten. Reis und Bulgur gegart wiegen, Polenta gegart und schnittfest verwenden. Dips sind fertig zubereitet. Gewürzpaare ergeben insgesamt 2 TL. Bei rohen oder gefrorenen Fertigprodukten Garzeiten neu prüfen. Gesicherte Nährwerte liegen nicht vor.